

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai hubungan antara *adversity quotient* dan stres kerja pada *sales* PT. "X" Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan dalam kategori moderat ($r_s = - 0,58$) antara *adversity quotient* dan stres kerja pada *sales* PT. "X" Bandung. Artinya, semakin tinggi *adversity quotient*, semakin rendah penghayatan stres kerja *sales* PT. "X" Bandung.
- 2) Sebagian besar *sales* PT. "X" Bandung memiliki *adversity quotient* yang tinggi.
- 3) Sebagian besar *sales* PT. "X" Bandung memiliki penghayatan stres kerja pada derajat rendah.
- 4) Hasil tabulasi silang menunjukkan, faktor lain (di luar AQ) yang membantu *sales* PT. "X" Bandung mengelola stresnya adalah pendekatan individual (khususnya pengelolaan waktu) dan pendekatan organisasional (penetapan tujuan dan *feedback*).

5.2. Saran

5.2.1. Saran Penelitian Lanjutan

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara stres kerja dan pengelolaan stres, sehingga dapat diketahui lebih jelas faktor apa saja yang dapat meminimalisasi stres kerja.

5.2.2. Saran Guna Laksana

- 1) Sebagai informasi bagi *sales* PT. "X" Bandung mengenai AQ dan stres kerjanya sehingga mampu mengoptimalkan AQ yang dimilikinya dan dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya.
- 2) Bagi perusahaan disarankan untuk memberikan pelatihan yang fokus materinya terkait dengan *ownership* para *sales* PT. "X" Bandung agar dapat meningkatkan tanggung jawabnya terhadap perusahaan.